

# Innere Ruhe und Gelassenheit

## Finden Sie Innere Ruhe

Stress im Berufs- und Privatleben, das Gefühl der Überforderung, ständige Gereiztheit, übermäßige Aggressionen, sich leer und erschöpft fühlen, einfach keine Ruhe und Gelassenheit zu empfinden – das ist eine der schlimmsten Geißeln unserer Zeit.

Stress bedeutet „Druck, Anspannung“. Stress stellt zwar eine hohe psychophysische Belastung dar, ist aber grundsätzlich erst einmal als positiv zu werten. Schließlich sind wir nur durch diese „Anspannung“ in Gefahrensituationen zu Höchstleistungen und überhaupt erst zu einer jeden zielgerichteten Aktion fähig. Stress ist also erst einmal weder positiv noch negativ.



Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass starke seelische Belastungen und Stress das Leben erheblich verkürzen und zu zahlreichen psychischen und körperlichen Symptomen führen können. Wird der empfundene Druck zu groß, dann

meldet sich das Unbewusste und macht Symptome als Form der Selbstrettung. Deshalb tut aktives Stressmanagement not: Dabei geht es weniger darum, „Stress abzubauen“ oder zu vermeiden, sondern den täglichen Stress aktiv zu managen. Dabei seinem Inneren Wesen, seinem Gefühl zu folgen hat sich dabei als äußerst hilfreich erwiesen.

Erst wenn dieses „Meisterstück“ gelingt, kann so etwas wie „Innere Ruhe“ erreicht werden, jener entspannte und zufriedene Zustand des Wohlfühlens, nachdem sich alle sehnen, aber so wenige bekommen.

# Stressfaktoren

Stress kann durch viele Faktoren ausgelöst werden. Schwerwiegend sind z.B. einschneidende Ereignisse, wie der Tod oder Unfall einer nahestehenden Person oder eine Trennung. Aber auch weniger starke Auslöser reichen aus, um uns Stress erleben zu lassen: Termindruck, Zeit-, Schlaf- und Geldmangel, Beziehungsprobleme, Konflikte am Arbeitsplatz, Lärm, Ängste, Krankheiten, usw.

## Mögliche Folgen

Ohne aktives Stressmanagement und Stressregulierung kommt es bei jedem Menschen zu anderen Reaktionen. Die Psyche (Verlustangst, Ärger, Traurigkeit, Aggressivität, Leere, Aktivismus, Burn-Out, Depression) oder auch der Körper (Übelkeit, Schwitzen, Verspannungen, Herzbeschwerden, Verdauungsprobleme) reagieren auf die jeweiligen Drucksituationen. Andauernder Stress erhöht das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall und schwächt das Immunsystem, wodurch es zu weiteren schweren Symptomen und Problemen kommen kann. Leider werden dann meist zunächst wie immer die Symptome behandelt, anstatt die Auslöser dafür zu identifizieren, in diesem Fall die Stressfaktoren ausfindig zu machen, stressende Muster zu unterbrechen und neue Verhaltensweisen zu etablieren, die zu innerer Gelassenheit und Ruhe führen – sprich, die ursächlichen Probleme zu lösen!

## HypnoCoaching ist aktive Stressbewältigung

HypnoCoaching ist der Königsweg aktiven Stressmanagements! In hypnotischer Trance können Sie zunächst einmal innehalten und erste Entlastung finden, um dann zu entdecken, wie Sie auf Ihre ganz persönliche Art und Weise den Stress regulieren und sich künftig souverän und entspannt Ihren Herausforderungen stellen können. Das Unbewusste wird Ihnen den Weg zu Innerer Ruhe und Gelassenheit weisen und zudem Vorschläge unterbreiten dieses Ziel auch wirklich zu erreichen.

Entspannung ist der Gegenpol zur Stressreaktion. Hypnose sowie auch [Selbsthypnose](#) ermöglichen es Ihnen, innerhalb weniger Sekunden einen tiefen körperlichen und geistigen Entspannungszustand zu erreichen und das meist schneller, als andere Entspannungstechniken.

Wenn Sie also wirklich den erfolgreichen Weg gehen und zu Innerer Ruhe und Gelassenheit finden wollen, dann nehmen Sie [Kontakt](#) mit mir auf!